

早晚这样喝水 肠道通了,肾更好了

“喝水”是每个人每天必做的“小事”，但有时候，喝水没喝对，会给身体带来一些健康隐患！北京协和医院消化内科李景男主任医师，就表示过：边吃饭边喝水，可导致消化不良甚至胃病！

一、吃饭时喝水对胃不好吗？

首先明确一点，小薇咨询过消化内科的医师，确实不建议大家养成边吃饭边喝水的习惯，因为从科学上来讲，吃饭时喝水，有可能会对人体的消化功能造成一定的影响。这主要是因为：用水送饭，虽然更容易下咽。但饭菜没有充分咀嚼，就直接进入肠胃，会增加肠胃负担；大量的水会稀释胃液，影响胃的初级消化功能，造成食物消化受阻；大量的水会影响胃蠕动，不利于肠道对食物的消化吸收。

当然，这不等于吃饭时，完全不能喝水。当食物特别粗糙、干涩或噎着时，适当喝点水或汤，是有助于吞咽与消化的。

但一定要把握好合适的饮水量，一般来说每餐一小杯水，即100-200ml（水量和汤量同等），这样既可以帮助消化和吞咽，又不会对身体产生太多副作用。

二、什么时候喝水最合适呢？

其实这主要看个人需求：

1.想补水,饭后半小时喝

饭后胃内的食物还没消化完全，如果马上大量饮水，容易造成消化不良，甚至有诱发胃炎或者胃溃疡的风险，所以等饭后半小时后，再喝水更健康。

2.想减肥,饭前15分钟喝

研究证明，每顿饭前喝500ml水，一天可以少摄入225kcal（相当于1.5碗米饭的热量）。这是因为饭前喝水会对大脑皮层产生影响，同时能促进消化系统各个器官的神经兴奋和活跃，从而缓解人体的饥饿感，减少食欲。

相信看到这里，大家都知道吃饭时该怎么喝水了，实际上除了吃饭时的喝水习惯，日常生活中，还有很多喝水的习惯也与健康相关，看看自己中招了吗？

三、喝水的好习惯

1.睡前喝水,可以预防血栓的发生

根据相关研究显示，睡前喝适量的水能够补充血液中的水分，降低血液粘稠度，有利于血液循环，保持身体状态稳定，还能在一定程度上预防血栓的产生，减少心梗、脑梗风险。因此建议大家，最好睡前这样喝：最佳选择：温热的白开水；最佳时机：睡前1-2小时或睡前排尿后；最佳饮水量：100ml-200ml，分小口喝。

特别是这三类人，睡前更要适当补



充足分：基础病人（即有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病的人）；心梗、脑梗高危人群；前列腺增生、泌尿疾病人群。但是要注意：有心衰、肾功能不全的患者，水钠代谢往往有异常，喝水过多可能会加重病情，这类患者喝水量应该谨遵医嘱。

2.晨起喝水,可以调节肠胃防便秘

早上起床后喝水可以清洁肠胃，同时还能有效的促进胃肠蠕动、湿润肠道；软化大便、促进大便的排泄。建议大家，最好晨起第一杯水这样喝：最佳选择：温热的白开水；最佳时机：刷牙后，进食前；最佳饮水量：100ml-200ml，分小口喝。

要注意，早上第一杯水，最优选择是温白开水。因为其他水都各有缺陷——

蜂蜜水：不能润肠通便，反而可能会摄入过多糖分，增加身体负担。淡盐水：增加体内的盐分，还会加重缺水现象，特别是高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人，更不能喝。柠檬水：可能会增加胃部不适，特别是对本来胃酸就过多的人更不适合。牛奶：肠胃功能还处于休眠状态，不能充分吸收蛋白质等营养成分。

四、喝水的坏习惯

1.大口喝水,对心脏不好

有的人口渴时，一扬脖子，一大杯甚至一整瓶的水就灌进肚子里，觉得这样才解渴。但其实一次喝下太多水，水分会在肠道内被大量吸收进入血液，使血量突然大增，心脏负担增大，特别是本身就有心血管疾病的人，更难以承受。（比如冠心病患者，就可能会出现胸闷气短等症状，严重时导致心肌梗死）因此，建议大家注

意以下两点：一是喝水要少量多次，控制好“间隔的时间”；二是小口慢饮，一次摄入量约100-150ml的水。

2.喝水太少会伤肾,太多会中毒

正常成年人每日需水量在1800-2500ml，去除三餐摄入的水分后，每日需要靠饮水摄入的，大概在1500-1700ml左右。（当然这并不是说一定要固定这个量，大家可以根据自己的饮食、环境、出汗量等情况进行调整，多喝水少喝一点没有关系）

但如果喝得太少，或者太多，可能会引起一定问题：

喝太少，伤肾：流行病学研究发现，每日喝水少，致使身体轻度脱水时，会损害身体多个系统健康，可能导致糖尿病、慢性肾病和心血管病等疾病高发。

喝太多，中毒：短时间内人体摄入了太多的水分（每分钟16毫升），身体不能及时排出，会稀释血液中的电解质，就有可能产生低血钠症的中毒症。（水中毒轻则头晕眼花、虚弱无力、心跳加快，严重的会出现痉挛、昏迷甚至造成死亡）

五、如何判断自己喝多还是喝少了呢？

一个非常直观的办法——尿液观察法：（不要嫌方法重口味，实用就行）1.尿量少且颜色偏黄，说明你喝的水不够，该多喝点水；2.尿量多且颜色接近清水样，说明你水喝太多了，得减少喝水的量。

特殊人群喝水量稍有不同：如糖尿病患者、痛风患者需水量大，建议一天在2500毫升左右；心衰患者、肾病患者，饮水最好在医生指导下进行一定限制。

（小薇健康）

猪身上“最脏”的3个部位不能吃

猪蹄、猪肘子、猪头肉等等，深受大众的喜爱，但你知道猪身上的哪些部位不能吃吗？

●猪身上“最脏”的3个部位

中国农业大学食品生物技术博士刘晶晶2021年4月20日在中国科协公号“科普中国”刊文指出，猪身上有三处部位的肉不可食用，即肾上腺、甲状腺和淋巴结。

1.“小腰子”——肾上腺：肾上腺，位于猪的肾脏前上方，即人们常说的“小腰子”，误食肾上腺体的肉可能会引起急性中毒，临床表现为头晕、头胀、恶心、心慌、心悸、全身无力胃疼并伴有腹泻症状。

2.“栗子肉”——甲状腺：甲状腺，位于猪气管喉头的前下部，俗称“栗子肉”，误食含有甲状腺的肉后，可能会出现心悸气短、心律失常、头痛耳鸣、烦躁不安、多汗恶心厌食、呕吐、腹痛腹泻等症状。

3.“花子肉”——淋巴结：猪的淋巴结呈灰白色或淡黄色的疙瘩状，分布于猪的全身，俗称花子肉。淋巴结通常是猪病变转移最明显的地方，含有大量病菌及其产生的毒素，误食者易患传染病。

●猪肺、猪肠、猪脑到底能不能吃？

1.猪肺灰尘多？你可能想多了

有说法称猪爱拱地，有很多灰尘，所以猪肺不能吃。这是真的吗？食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋2019年在健康时报刊文表示，如果人呼吸的空气里粉尘特别多，的确会进入肺部，严重的甚至会导致尘肺病。不过，这种疾病目前只是人身上发现，而且大都是一些需要跟大量粉尘接触的特殊职业人群。而绝大多数猪都不会生活在粉尘特别多的地方。猪虽然爱拱土，但它又不会把土就这样都吸进去。所以，猪肺并不会会有很多灰尘。

2.猪脑胆固醇高？适量吃没事

很多人非常喜欢吃猪脑，口感嫩滑，是很多人的心头爱，但是，会胆固醇超标吗？阮光锋2019年在健康时报刊文表示，猪脑中的胆固醇含量的确比较高，每百克猪脑中的胆固醇含量高达2571毫克/100克，鲜鱿鱼只有230毫克左右/100克。不过，大家可能并不需要太担心食物中的胆固醇，国际上最新研究发现，食物中的胆固醇对于心血管疾病的影响并没有大家以为的那样大。所以，正常吃点猪脑，比如每月2-3次、每次一两左右，是没问题的。

3.猪肝重金属多？真的，但不一定超标

平日里，多数人想起猪肝就怕重金属？但是，事实是如何呢？阮光锋2019年在健康时报刊文表示，猪肝等动物肝脏中的确有更多重金属残留。猪肝是猪体内最大的解毒器和毒物中转站，进入体内的有毒有害物质，如重金属等都是先在肝脏中经过代谢、转化、解毒并排出体外。当肝脏功能下降或有有毒有害物质摄入较多时，肝脏中就会蓄积这些有害物质。我国多地对当地市售猪肝的调查发现，猪肝中的重金属、兽药残留量通常都较高，不过，重金属含量“比较高”并不意味着一定超标。通常来说，正规购买的猪肝一般是可放心食用的。而且，猪肝中含有有益健康的铁、维生素等，适量食用对健康有利。

4.猪血病菌多？正规途径购买没问题

很多人怀疑“猪血当中存在较多毒素物质，食用对人体造成危害”。国家高级食品检验师王思露在其微信公号刊文指出，食用来源不明的、不干净的、存在细菌等微生物污染的猪血，必然会给身体增加伤害。但是，对于绝大多数人而言，我们从超市或者农贸市场购买回来的“合格猪血”，只要经过严格的清洗和完全的加热，其安全性完全可以保证，并不会对身体产生威胁。换言之，只要是“健康的猪”，它的血液质量就可以得到保证，将其洗净、煮熟即可。

5.盖章的猪肉不能吃？想多了

有时候买猪肉时会看到肉上会有蓝色、红色、圆形、长方形等各种盖章，有人说“盖了章的部位不能吃”……果真如此吗？国家高级食品检验师王思露2020年在健康时报刊文指出，盖章出厂后的猪肉，是检疫合格和品质检验合格的猪肉，而且即使是盖过章的部位，也是可以吃的。这种印章是用食用色素做成，印章的蓝色液体是食品蓝检验标记专用液，它主要是由亮蓝（着色剂）、甘油、酒精、蒸馏水以及维生素C等物质混合溶解制成的，只要专用液符合食品卫生相关要求，吃下去并没有什么大问题。此外，一般卫生许可部门在宰杀好的生猪上加盖的印章是蓝绿色，但有些地方也会使用不同颜色的印章。蓝色印章和红色印章仅是颜色不同，猪肉性质一样，都是合格猪肉。所以，印章的颜色与猪肉的好坏并无关联。

6.黑猪肉更健康？没太大差别

国家高级中式烹调师樊荣辉2015年在健康时报刊文指出，由于黑山猪不饱和脂肪酸含量比普通猪肉高，偶尔尝鲜即可，没有必要盲目追捧。黑山猪肉的瘦肉更多，但肌间脂肪较多，使其肉质烹调时细腻鲜美。和普通猪肉相比，黑山猪肉的营养价值没有太大的差别，只是口感不柴。

（长宁食药安办）

解暑不如喝点“粥”



俗话说“暑天无病三分虚”。最难熬的桑拿天已经到了，气温节节攀升，食欲不振、乏力、肠胃不适等问题也接踵而至。此时喝点粥，既有助于滋补肠胃，又可以补水解暑。

●爱喝粥的人,收获4个好处

粥具有温、软、淡、香、黏等特点，让你无法拒绝。

1.有益肠胃：如果吃得太油腻，自觉

食欲不振，喝两餐粥，就能让胃肠休息一下，特别是发生肠道感染、腹泻时，最好喝点粥。

2.营养均衡：《中国居民膳食指南2016》建议，每人每天应吃够12种食物。粥可以帮助人们实现主食多样化。

3.补充水分：粥的含水量通常达90%，粥里的水和淀粉结合，通过消化道的速度较慢，在人体留存的时间较长，比单独喝水让人感到更加滋润。

4.控制体重：100克大米饭所含能量超过100千卡，而100克粥只有30千卡左右。

●适合夏天喝的5款养生粥

高温天里喝以下几款粥，有意想不到的养生效果。

1.西瓜皮绿豆粥（消暑利尿）：西瓜皮有助利尿，还能清热解暑。绿豆是养脾胃的良品，可以帮助防暑、利尿、消肿。

2.薏米红豆粥（祛湿消肿）：从现代营养学的角度看，薏米富含有助利尿的钾，非常适合易水肿的人。体内湿气大的人也可以常吃，但体质虚寒者和孕妇不宜长期食用。

3.莲子百合粥（健脾润肺）：莲子有健脾补肾、清心安神的功效，百合润肺止咳。此粥有助缓解消化不良、食欲不振等不适。

4.丝瓜梗米粥（清热化湿）：丝瓜味甘性凉，可解暑除烦，清热化痰。身热烦渴、痰喘咳嗽的人，可多吃一些。

5.荷叶莲藕粥（促进食欲）：莲藕味甘多液，可增进食欲；荷叶性凉，它独特的清香有助消暑利湿。此粥具有缓解暑热所致的头昏恶心、食少腹胀等功效。

（东方网）